

Regulamin edukacyjnego projektu socjalnego pn.

„MAMMA MIA! BĘDĘ MAMA!”

Projekt socjalny pod Honorowym Patronatem Prezydent Miasta Rzeszowa

§ 1.

Postanowienia ogólne

1. Regulamin określa zasady rekrutacji i uczestnictwa w edukacyjnym projekcie socjalnym pn. „**MAMMA MIA! BĘDĘ MAMA!**” zwany dalej Projektem.
2. Projekt jest realizowany od maja do listopada 2025r. w mieście Rzeszowie.
3. Realizatorami projektu są: Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzeszowie , ul Jagiellońska 26, 35-959 Rzeszów, oraz Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych z siedzibą w Rzeszowie, ul. Rymanowska 3, 35-083 Rzeszów zwani dalej Realizatorami.
4. Koordynatorami projektu są:
 - a) Magdalena Lisowska – Kierownik Zespołu Pracowników Socjalnych ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej,
 - b) Lidia Kopeć – Wice - Przewodnicząca Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Rzeszowie
5. Informacje dotyczące Projektu, w tym Regulamin, dostępne będą u Realizatorów projektu oraz na stronach internetowych: [www. mopsrzeszow.pl](http://www.mopsrzeszow.pl) lub www.oipip.rzeszow.pl

§ 2.

Cel ogólny projektu

Edukacyjny projekt socjalny ma na celu uzyskanie praktycznej i merytorycznej wiedzy, którą przyszłe mamy wykorzystają podczas ciąży, w położu oraz w dalszych etapach rozwoju dziecka w rodzinie.

§ 3.

Formy wsparcia w ramach projektu

1. Projekt dedykowany jest kobietom w ciąży, mieszkankom miasta Rzeszowa, które chcą wziąć udział w następujących aktywnościach:
 - **3 warsztaty stacjonarne:**

I warsztat z fizjoterapeutką uroginekologiczną- Fizjoterapeuta uroginekologiczny zajmuje się leczeniem, a także profilaktyką problemów związanych głównie z dolegliwościami kobiecymi, ale jego zadaniem jest również przywrócenie równowagi w sferze mięśniowo-powięziowej, która ma wpływ na prawidłowe funkcjonowanie narządów miednicy mniejszej.

II warsztat z dietetykiem - Dieta w ciąży. Odpowiednie żywienie kobiet w ciąży wpływa nie tylko na prawidłowy rozwój dziecka, ale też na dobre samopoczucie matki. Ciąża, poród a następnie karmienie piersią to ogromny wysiłek dla organizmu człowieka, dlatego warto zadbać o odpowiednią dietę. Powinna się ona składać z pełnowartościowych i zróżnicowanych posiłków, tak, aby dostarczyć organizmowi i nienarodzonemu dziecku wszystkiego, co potrzebne ,

III warsztat z położną – przybliżenie i przygotowanie na dzień porodu

- Wskazanie i omówienie roli osoby towarzyszącej w trakcie ciąży i porodu
- Omówienie planu porodu wraz z wyborem miejsca porodu i przygotowaniem do porodu
- wzmocnieniem wiary kobiety w możliwości własnego ciała
- przedstawienie kalendarza szczepień ochronnych dziecka

• **3 treningi stacjonarne:**

- I trening - Doradca Laktacyjny, specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa położniczego
- II– pielęgniarka środowiskowa/ ratownik medyczny – pierwsza pomoc dla bobasa/ szczepienia
- III trening – doradca chustonoszenia. Noszenie w chustcie - jak to robić bezpiecznie

• **3 wykłady on- line**

- Lekarz ginekolog -Położna- Nowoczesne metody diagnostyki prenatalnej - co każda przyszła mama powinna wiedzieć
- Lekarz ginekolog –Położna - Co można a czego nie można będąc w ciąży
- Położna - Karmienie piersią - żywieniowa moc matczynej miłości. Odkryj dobroczynne korzyści dla dziecka i matki

• **5 spotkań kręgu kobiet, z pracownikiem zespołu ds. przeciwdziałania przemocy domowej i psychologiem**

- spotkania edukacyjne przy filiżance herbaty z kobietami w ciąży w celu wymiany spostrzeżeń i doświadczeń a także poczucia przynależności do grupy która przeżywa podobną sytuację życiową – wsparcie w kręgu kobiet w towarzystwie psychologa, oraz pracownika zespołu ds. przeciwdziałania przemocy domowej, które ma na celu wczesne rozpoznanie sytuacji kryzysowej i zaradzeniu jej, oraz wskazanie gdzie szukać pomocy w sytuacji kryzysowej,
- pozyskanie wiedzy na temat budowania dobrych relacji w rodzinie i tworzenia prawidłowych warunków dla rozwoju dziecka w domu wolnym od zjawiska przemocy domowej.

• **Skierowanie na sesję fotograficzną dla każdej przyszłej mamy z profesjonalnym fotografem tzw. „brzuszkowa”**

2. Kandydatka decydując się na uczestnictwo w projekcie obliguje się do uczestnictwa we wszystkich formach aktywności przewidzianych w projekcie.
3. Projekt jest bezpłatny i dobrowolny.

§ 4.

Procedura rekrutacyjna

1. Rekrutacja do projektu będzie otwarta i powszechna zgodnie z zasadą bezstronności, równości szans, jawności i przejrzystości, przy uwzględnieniu kryteriów pierwszeństwa.
2. Rekrutacja do projektu rozpocznie się w dniu 1.07.2025r. i będzie trwała do 31.07.2025 r.
3. Rekrutacja prowadzona jest w oparciu o regulamin, za pomocą dokumentów rekrutacyjnych.
4. Rekrutacja składa się z następujących etapów:
 - a) rozpowszechnianie informacji o rekrutacji do Projektu i wymaganych dokumentach zgłoszeniowych m.in. poprzez bezpośrednie rozmowy pracowników socjalnych, asystentów rodziny, ogłoszenia w zakładach opieki zdrowotnej, w gabinetach lekarskich, ogłoszenia w lokalnych mediach, plakaty informacyjne, ulotki, strony www. Realizatorów Projektu.
 - b) przyjmowanie zgłoszeń od Kandydatek, które będą składać wypełnione dokumenty zgłoszeniowe osobiście dostarczając je do siedzib Realizatorów.
5. W wyniku przeprowadzonej rekrutacji przygotowana zostanie lista zakwalifikowanych uczestniczek Projektu. Przygotowana zostanie również lista rezerwowa uczestniczek Projektu.
6. Kandydatki z listy rezerwowej zostaną zakwalifikowane do udziału w Projekcie, zgodnie z zajmowanym miejscem na liście. Informacja o zakwalifikowaniu uczestników będzie dostępna w siedzibach Realizatorów.
7. Do projektu będzie można się zgłosić poprzez wypełnienie **Formularza zgłoszeniowego**, który stanowi załącznik nr 1 do projektu.
8. Kandydatka do udziału w projekcie ma dostarczyć wypełniony Formularz zgłoszeniowy w zaklejonej kopercie do siedzib Realizatorów projektu tj.: Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych z siedzibą w Rzeszowie, ul. Rymanowska 3, 35-083 Rzeszów **lub** do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Rzeszowie, Kancelaria Ogólna, ul Jagiellońska 26, 35-959 Rzeszów.
9. Koperta z Formularzem zgłoszeniowym powinna zawierać dopisek: Zgłoszenie do Projektu pn. „,, **MAMMA MIA! BĘDĘ MAMĄ!**”
10. O uczestnictwie w projekcie decyduje kolejność zgłoszeń.
11. Projekt przewiduje uczestnictwo piętnastu kobiet.
12. Dokumenty złożone przez potencjalnych Uczestników Projektu nie podlegają zwrotowi.

§ 5.

Uprawnienia i obowiązki Uczestników Projektu

1. W ramach udziału w Projekcie, uczestnicy otrzymają wsparcie w zakresie opisanym w niniejszym Regulaminie.
2. Uczestniczki biorące udział w Projekcie są zobowiązane do:
 - a) współpracy z Realizatorami i podwykonawcami,
 - b) rzetelnego i terminowego dostarczania informacji wskazywanych przez Realizatorów,
 - c) wypełniania wszelkich dokumentów niezbędnych do prawidłowej realizacji Projektu w czasie jego trwania.

§ 6.

Zasady monitoringu Uczestników Projektu

1. Udział w edukacyjnym projekcie socjalnym i podanie danych związanych z nim są całkowicie dobrowolne i bezpłatne.
2. Uczestnik projektu zobowiązuje się do wypełniania **list obecności**, które stanowią **Załącznik nr 2** do projektu.
3. Zgłoszenie się do projektu jest równoznaczne z akceptacją Regulaminu. (**Załącznik Nr 3**)

§ 7.

Zasady rezygnacji z udziału w Projekcie

1. Z ważnej przyczyny Uczestniczka może wycofać się z udziału w Projekcie, do którego została zakwalifikowana, informując o tym Realizatorów na piśmie.
2. Dopuszcza się wycofanie Uczestniczki z Projektu w przypadku sytuacji losowej (np. niezaplanowany pobyt w szpitalu), na podstawie oświadczenia uczestnika.
3. W przypadku wycofania lub rezygnacji Uczestniczki z udziału w Projekcie w trakcie trwania projektu, Realizatorzy mogą żądać, aby Uczestniczka przedłożyła na piśmie rezygnację z udziału.
4. Realizatorzy zastrzegają sobie prawo skreślenia Uczestniczki Projektu z listy uczestników w przypadku naruszenia przez Uczestniczkę Projektu niniejszego Regulaminu oraz zasad współżycia społecznego. Każdy taki przypadek będzie rozpatrywany indywidualnie przez realizatorów Projektu.

§ 8.

Postanowienia końcowe

1. Regulamin wchodzi w życie od dnia podpisania porozumienia i trwa do ostatniego dnia realizacji Projektu.
2. Załączniki do Regulaminu :
 - a. Załącznik Nr 1 – Formularz zgłoszeniowy
 - b. Załącznik Nr 2- Lista obecności
 - c. Załącznik nr 3 - Oświadczenie o zapoznaniu się z Regulaminem Projektu.
 - d. Załącznik nr 4 -Oświadczenie o wyrażeniu zgody na wykorzystanie wizerunku.
 - e. Załącznik nr 5 -Skierowanie na profesjonalna sesję fotograficzną zwaną sesją brzuskową do profesjonalnego studia fotograficznego w Rzeszowie tj. **Monika Paradysz- Paradise Moments Foto- Voucher.**
3. Realizator zastrzega sobie prawo do zmiany Regulaminu.
4. Sprawy nieuregulowane w niniejszym Regulaminie rozstrzygane są przez Realizatorów.
5. Uczestniczka Projektu pisemnie potwierdza zapoznanie się z Regulaminem Projektu.
6. Regulamin jest dostępny w siedzibach Realizatorów oraz na stronach Realizatorów.
7. Informacji w sprawie Projektu udzielają Koordynatorzy Projektu tel. 17 8637156, 17 7788483.